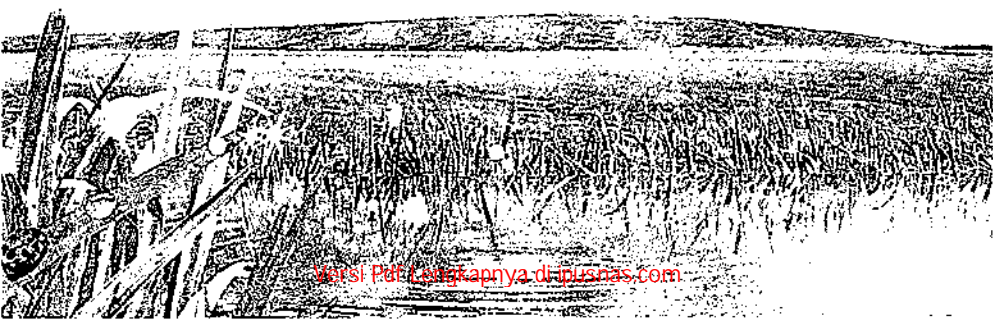
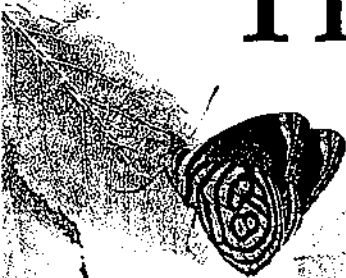
IRMA RAHAYU
Soul Healer

Emotional Healing Therapy

Terapi Praktis Melepaskan Emosi Bawah Sadar untuk

- Menemukan tujuan hidup
- Memperoleh kesehatan fisik dan psikis
- Meraih hubungan yang menyenangkan
- Mencapai karier yang diinginkan
- Menggapai kebebasan finansial

IRMA RAHAYU

Emotional Healing Therapy

EMOTIONAL HEALING THERAPY

karya Irma Rahayu

Pewajah Sampul: Giet—Ufukreatif Design
Tata Letak Isi: Ariefio—Ufukreatif Design
Penyunting: Ardison Pasaribu
Proofreader: Mehdy Zidan & Uly Amalia

Cetakan I: Juni 2010

ISBN: 978-602-8801-22-5

UFUK PRESS
PT. Ufuk Publishing House
Anggota IKAPI
Jl. Warga 23A, Pejaten Barat, Pasar Minggu
Jakarta Selatan 12510, Indonesia
Phone: 62-21 7976587, 79192866
Fax: 62-21 79190995
Homepage: www.ufukpress.com
Email : info@ufukpress.com

Daftar Isi

Persembahanku atas nama cinta untuk:

Almh Maria Magdalena (Mama tercinta)
(9-9-1955) (25-03-2010)

I love you, Mama ... saat terakhir bersamamu akan selalu menjadi kenangan terindah bagi kami semua.

Almh adik tercinta, LINA MARLINA
1974-2010

You are always in my heart.
Thank you for your trust and
your courage to fight the cancer.
I love you

Dipersembahkan untuk:

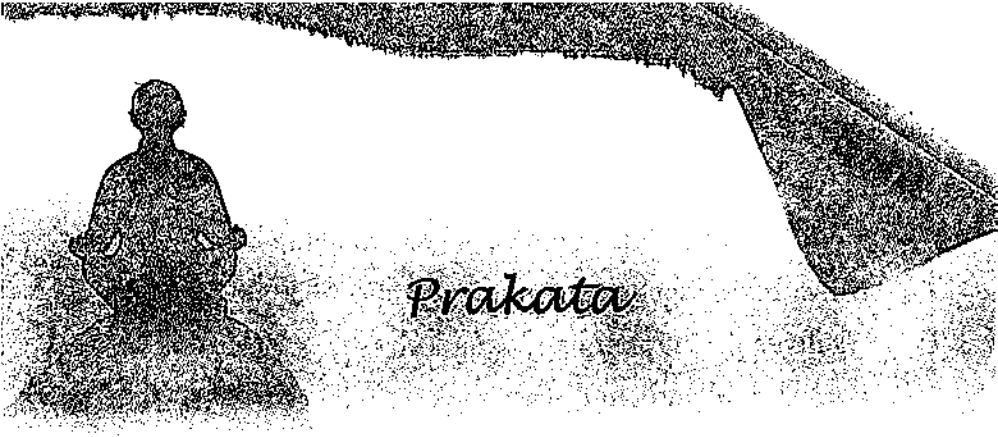
Semua sahabat Emotional Healing Indonesia dari seluruh Indonesia bahkan sahabat dari Manca Negara yang bergabung walaupun terkadang kebingungan dengan bahasa Indonesia.

Ucapan terima kasih:

Allah SWT
Kedua Orangtua (Dadang Suhana & Alm. Maria Magdalena S) Yulian Nugraha dan keluarga
Indriya Maharani

My life experiences

Erwin Hananto Kusumo
Muhammad Gunarsah

My inspirators and motivators:
Rasul Allah Muhammad SAW
My Father
Sir Ahmad Deedat (Alm)
KH Agus Mustofa (lewat buku-bukunya)
Erbe Sentanu

Prakata

Di awal tahun 2000, sebuah transformasi dalam hidup saya tengah bergulir. Berbagai masalah baik ujian maupun musibah mengguncang saya begitu dahsyat dan datang hampir bersamaan, ingin mati saja rasanya... sendirian dan tidak satu pun orang-orang yang saya cintai mampu menolong saya.

Hingga akhirnya, sebuah perjalanan spiritual membawa kesadaran tentang pentingnya mengelola emosi dalam diri kita. Dan dengan keinginan untuk berbagi pengalaman dan membantu sesama, akhirnya di bulan April 2009 saya membuat sebuah Facebook khusus bagi para facebooker yang bosan hanya *poke* sana *poke* sini, komentar sana-sini, untuk mendapatkan secercah harapan bahwa kehidupan yang suram masih bisa cerah kembali.

Atas saran dari para sahabat Facebook Emotional Healing Indonesia (EHI), maka saya pun memberanikan diri untuk menuliskan dalam sebuah buku. Isinya berupa beberapa langkah terapi sederhana dan sekaligus beberapa tulisan yang khusus saya buat dan tidak dipublikasikan di Facebook.

Banyak sahabat di beberapa daerah luar Jakarta bahkan luar Jawa yang antusias untuk mengikuti *workshop* maupun terapi EH. Sayangnya, saya mempunyai keterbatasan tenaga dan waktu. Namun, saya tetap ingin berbagi meskipun hanya melalui sebuah buku.

Insya Allah, saya dan teman-teman ingin sekali berkunjung, berkenalan, serta berbagi dengan semua sahabat EHI di seluruh Indonesia. Bahkan, mungkin saja nantinya bisa mengunjungi beberapa sahabat yang berada di luar negeri.

Diawali dengan berbagai pengalaman hidup saya yang cukup berwarna dan jatuh-bangun di semua hal, membuat saya sempat putus asa bahkan beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri. Akhirnya membawa saya pada sebuah realita bahwa ketika kita menghadapi hidup ini dengan emosi yang tidak stabil atau emosi

negatif yang berlebihan, maka apa pun keputusan yang kita ambil hanya akan merugikan diri sendiri.

Kebanyakan dari kita memaknai kata emosi sebagai sebuah aktivitas yang menggambarkan rasa marah, padahal kata emosi itu mencakup semua hal perasaan kita, baik yang enak maupun tidak enak.

Beberapa kalangan membagi kategori emosi dan menyamakannya dengan hawa nafsu. Ada yang membaginya menjadi tiga nafsu besar, seperti nafsu ingin diakui, ingin mengatur, dan ingin aman. Ada pula yang membuat empat kategori menjadi emosi marah, sedih, takut, dan rasa kehilangan atau dukacita.

Masih banyak lagi yang membuat kategori dan memberi nama-nama unik, seperti emosi vampir dan nama lainnya. Prinsipnya adalah dengan nama apa pun maka tidak menjadi masalah besar dan membuat perbedaan dalam cara mengatasinya. Saya pun berteman dengan kalangan dari praktisi NLP (*Neuro-Linguistic Programming*) yang sangat mahir dalam teknik *timeline therapy*. Saya pernah mencobanya juga, hasilnya cukup baik. Ada juga yang menggunakan teknik *Inner Child* dan lain-lain.

Kali ini, dalam *Emotional Healing* saya hanya berusaha melengkapi metode yang telah ada dan memberikan pengalaman yang mudah-mudahan bisa membantu orang yang membutuhkannya.

Beberapa teman yang menggeluti bidang spiritual menanyakan pada saya, di segmen manakah saya berada? Apakah di segmen *mindset* motivator? Atau spiritual? Saya pribadi tidak mau disebut sebagai guru *Emotional Healing*, namun saya pernah berkata pada salah satu pengajar saya, Erbe Sentanu, kalau saya ingin menjadi *Soul Healer*. *Insya Allah* dengan terus belajar dan menimba ilmu dari guru-guru di luar sana akan menambah pengetahuan dan pengalaman saya nantinya.

Nah, untuk pertanyaan di atas jawaban saya adalah, saya tidak bermain di kedua segmen tersebut, saya lebih senang menyebutnya sebagai permainan energi. Karena arti dari kata *emotion* adalah *energy in motion*. Oleh karena itu, ketika kita melakukan *emotional healing*, berarti kita sedang mengalirkan atau menggerakkan energi dalam diri kita baik itu marah maupun emosi lainnya, agar tidak diam dalam area tubuh yang nantinya akan menyebabkan penyakit

jasmani maupun rohani. Misalnya, sering merasakan kemarahan bisa menimbulkan darah tinggi akut atau memiliki karakter yang keras kepala.

Salah satu acuan dari pengetahuan saya adalah kitab suci Al-Qur'an yang juga sangat membantu saya untuk terus menyempurnakan metode *emotional healing* ini menjadi lebih baik dan efektif. Ayah saya yang selalu mengingatkan, agar apa pun jalan dan cara yang saya lakukan jangan sampai menyimpang dari tuntunan Allah Swt. Hal ini membuat saya terus introspeksi dan menerima saran serta kritik dari semua teman-teman.

Semoga buku ini menjadi amal saleh saya dan bermanfaat bagi semua pembaca yang budiman. Terima kasih.

Wassalam,

Legenda Wisata Cibubur, Ramadhan 2009

1

Sebuah Niat untuk Berubah

Segala sesuatunya bergantung pada niat kita, begitu salah satu hadis Rasulullah tentang niat dan awal dari sebuah tindakan. Maka, niat awal saya membuat Facebook tentang *Emotional Healing* adalah sebagai sarana berbagi pengalaman dan saling mendukung antara teman-teman yang sedang mengalami masalah emosi.

Emosi adalah istilah yang digunakan untuk keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku. Emosi adalah pengalaman yang bersifat subjektif, atau dialami berdasarkan sudut pandang individu. Emosi berhubungan dengan konsep psikologi lain, seperti suasana hati, temperamen, kepribadian, dan disposisi.

Kata "emosi" diturunkan dari bahasa Prancis, *émotion*, dari *émouvoir*, 'kegembiraan' dari bahasa Latin *emovere*, dari e- (varian eks-) 'luar' dan *movere* 'bergerak'. "Motivasi" juga diturunkan dari *movere*.

Sebenarnya, apabila ditanya apa dan berbuat apa dengan *Emotional Healing* itu, maka jawabannya sangat membumi dan sederhana. Di setiap keseharian kita, setiap detik dan bahkan ketika lahir hingga ajal menjemput, kita selalu hidup bersama emosi kita. Entah emosi senang dan gembira, marah ataupun sedih. Tidak ada yang salah dengan semua itu, karena Tuhan memang menciptakan si emosi itu untuk mewarnai hidup kita. Masalahnya, banyak dari kita yang sangat berlebihan memaknai dan merespons si emosi itu, baik ketika senang maupun susah. Misalnya, ketika emosi senang yang berlebihan muncul, kita bisa jadi lupa pada orang di sebelah kita yang sedang berdukacita hingga bisa menyinggung perasaannya, atau bahkan lupa bersyukur. Begitu juga ketika sedang sedih yang berlebihan, bisa jadi kita malah putus asa dan parahnya mungkin melakukan percobaan bunuh diri atau mencelakai orang di sekitar kita.

Menurut saya, pemahaman bahwa emosi itu adalah ilusi tidak sepenuhnya benar. Kalau memang ilusi, lalu mengapa kita tidak bisa lepas dari itu? Menurut hemat saya, emosi adalah suatu aliran energi yang memang ada di dalam setiap manusia yang diciptakan untuk meramaikan panggung kehidupan ini. Kalau sampai rasa takut dihilangkan, maka kita bisa jadi robot *kan*? Kalau emosi ditiadakan maka kita sama dengan patung, tanpa ekspresi sama sekali.

Faktor pengendalian emosi tidak sama dengan menekan atau melampiaskan. Ada orang yang berkata, *saya bisa mengendalikan emosi marah saya*. Tapi kenyataannya dia menekan perasaan dan itu berakibat fatal pada dirinya. Ada juga yang berkata, *saya sangat bisa melepaskan emosi saya*, namun maksudnya adalah melampiaskan emosi ke orang-orang, jadinya malah tidak punya teman lagi.

Memang agak susah dijelaskan, namun *insya Allah* saya bisa berbagi dengan pembaca yang baik.

Pembahasan mengenai emosi sebenarnya sangat kompleks. Berbagai cara ditemukan dan diajarkan berkenaan dengan ketidakseimbangan masalah emosi yang bisa membuat sisi kehidupan kita kacau balau.

Lantas, bagaimana kita bisa mengenali dan meng-atasinya? Selain mendekatkan diri pada Tuhan, sekali lagi mari kita mengenali diri sendiri. Dan saya akan membawa Anda mengenal sisi lain dari diri kita.

Touch and Breath Method

Sebelum kita membahas ketiga bagian dari pemahaman pikiran bawah sadar, maka Anda akan diperkenalkan dengan teknik *Touch and Breath*. Teknik ini diperkenalkan oleh sahabat saya Erwin Hananto Kusumo, ketika kami sedang mencari teknik menterapi diri sendiri dengan cara yang mudah namun sangat efektif. Beberapa kali kami terapkan pada teman-teman dan hasilnya cukup mengagumkan. Anda bisa mencobanya tanpa bantuan ahli sekalipun.

Sekarang, coba bayangkan satu masalah yang membuat Anda merasa khawatir, takut, marah, atau emosi negatif lainnya. Saat Anda menghadirkan peristiwanya dalam pikiran Anda dan merasakan cukup nyata emosi tersebut (dengan ciri napas yang berat dan gejala lainnya), sekarang Anda perhatikan

bagian tubuh mana yang membuat Anda merasakan sensasi.

Sensasi tubuh tidak selalu berupa sakit, bisa juga rasa kebas, ngilu, atau sekadar terasa getaran saja. Coba lakukan teknik berikut:

- Bila bagian yang terasa bisa disentuh dengan tangan Anda maka sentuhlah;
- Bila berada di bagian belakang dan sulit menyentuhnya, maka visualisasikan tubuh Anda seolah berada di depan Anda, dan sentuh bagian yang terasa. Misalnya punggung, maka seolah punggung Anda berada di hadapan Anda dan sentuhlah;
- Sekarang lakukan pernapasan dengan teratur dan pelan. Pusatkan pada sentuhan tersebut;
- Setelah beberapa saat, kini visualisasikan napas yang Anda hirup dipindahkan ke bagian yang sakit tersebut, seolah napas keluar-masuk melalui bagian yang Anda sentuh;

- Bila intensitasnya menurun, maka segera sambung dengan doa permohonan pada Tuhan untuk memberikan izin agar Anda bisa terbebas dari sensasi tersebut, lalu lepaskan. Jangan lupa untuk selalu mengucapkan syukur kepada-Nya.

Salah satu gerakan *Touch & Breath*: menyentuh bagian tubuh yang terasa sakit.

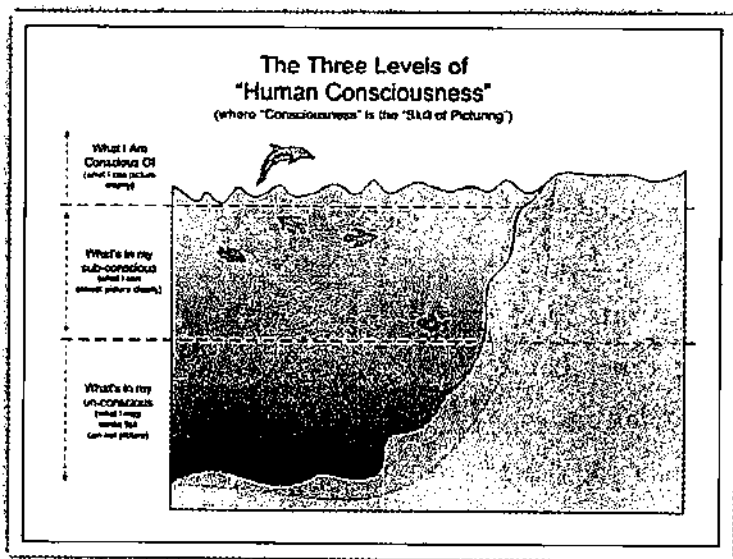
Cara ini termasuk penyembuhan-diri sederhana yang bisa Anda terapkan pula pada orang lain yang membutuhkan. Sama dengan cara Anda melakukannya pada tubuh sendiri, maka Anda tinggal menyentuh

bagian yang sakit dari teman atau kerabat dengan seizinnya, kemudian Andalah yang melakukan napas penyembuhannya.

Saat melakukannya, terkadang Anda akan merasakan sensasi hangat atau panas di telapak tangan Anda, tenang saja tidak akan terjadi apa pun. Bila Anda muslim, Anda bisa melantunkan istigfar untuk lebih menambah kekuatan penyembuh Anda. Namun sedikit saran, sebelum Anda melakukan pengobatan pada orang lain atau anak Anda, lakukan dan latih terlebih dahulu pada diri sendiri. Cara ini juga sangat efektif untuk menetralisir emosi negatif yang mengganggu diri Anda, misalnya marah yang sangat memuncak atau kesedihan yang sangat dalam. Walau tidak serta-merta efektif dan menuntaskan, namun sangat membantu untuk merasa sedikit lebih tenang.

Salah satu teman saya pernah pula mempraktikkannya pada kucing kesayangan, dan hasilnya sangat efektif. Kucingnya yang sebelumnya sangat lemah dan sakit, berangsur-angsur kembali sehat dan bisa bermain lagi. Dalam sesi *emotional healing* yang dilaksanakan secara berkelompok, cara ini juga akan diperkenalkan dan diajarkan dengan lebih detail dan jelas.

Berkenalan dengan Alam Bawah Sadar

Ratusan buku dan para pembicara di dalam maupun di luar negeri yang mulai mengenalkan pada kita tentang alam bawah sadar, berusaha menyadarkan kita akan pentingnya sebuah pengetahuan mengenai hal ini. Terdapat tiga tingkatan seperti yang Anda lihat pada gambar diagram berikut ini, dan mari kita mengenal dengan lebih baik lagi.

Pada saat ini Anda menyadari bahwa Anda sedang membaca buku, maka Anda berada pada level kesadaran atau *conscious mind.* Segala hal yang Anda

sangat sadari dan rasakan berada di level ini. Sangat mudah untuk dikenali, seperti merasakan sentuhan, mendengar, dan melihat.

Level kedua saya sebut dengan alam bawah sadar, yaitu level *subconscious mind*. Di level ini dapat saya contohkan seperti sebuah pertanyaan, kemarin Anda makan siang apa? Anda akan diam sebentar dan mendapatkan jawabannya sesaat kemudian. Mungkin agak sedikit lupa, tetapi masih bisa Anda cari filenya di sana. Sebenarnya di level ini, *emotional healing* sudah bisa digunakan dan sangat ampuh untuk menyembuhkan luka lama dan trauma Anda yang tersimpan.

Level ini juga merupakan status otomatis. Misalnya saja kesadaran bahwa jantung kita berdetak dan napas terus-menerus tanpa henti. Kita menyadari namun tidak mungkin untuk mengatur selama 24 jam bagaimana seharusnya darah kita mengalir, bagaimana sistem pencernaan kita melumatkan makanan, dan sebagainya.

Level terakhir dikenal dengan level *unconscious mind* atau alam tak sadar. Level ini agak susah bahkan terkadang tidak bisa ditembus dalam sehari, seminggu, atau bahkan bisa bertahun-tahun, hingga

Tuhan mengizinkan. Pada *unconscious mind*, segala hal yang sangat berpengaruh tersimpan dengan baik dan menjadi tidak dapat ditemukan. Penyebabnya, kita terlalu rapat menutupnya, terlalu kuat menekannya jauh masuk ke dalam hingga seperti hilang. Namun di sana, file itu tersimpan, dan dengan metode *Inner Child*, kita berusaha untuk menemukannya. Dalamnya laut bisa dikira, namun siapa yang bisa mengira dalamnya *unconscious mind* Anda?

Pada level ini, Anda masih bisa merasakan sensasinya, yaitu emosi marah, bahagia, sedih, rasa bersalah, dan takut. Hanya saja perasaan tersebut tidak bisa Anda tembus dengan mudah faktor penyebab awalnya. Salah satu file yang berada di level ini seperti yang dialami oleh Mira, 34 tahun. Dia selalu gagal dalam berhubungan dengan lelaki. Padahal, kualitas pria yang singgah dalam hidupnya selalu baik, tampan, penuh perhatian, dan penuh kelembutan. Masalahnya, para pria itu merasa tidak nyaman berlama-lama mendampingi Mira.

Di awal hubungan mereka merasa nyaman dan senang, hingga akhirnya beberapa saat kemudian Mira menjadi seorang yang memiliki rantai dari baja,

mengikat pasangannya. Kecemburuan yang membabi buta, *over protective,* dan selalu curiga membuat semua pacar-pacarnya akhirnya menyerah dan memilih pergi darinya. Mira merasa dirinya tidak salah. Ketika mengikuti sesi *emotional healing*, dia pada akhirnya mengakui sikap yang membuat pacar-pacarnya enggan berlama-lama dekat dengannya. Namun masih belum tahu alasan dia yang secara tidak sadar selalu menyakiti pasangannya.

Saat akhirnya Mira dibawa ke dalam proses *Inner Child*, dia baru menyadari keberadaan file tersembunyi jauh di dalam sana. Saat dia masih kecil, dia selalu merasa sendirian. Orangtuanya yang sibuk bekerja, membuat Mira kecil merasa tidak diperhatikan. Semua mainan mahal tersedia, namun tidak ada satu orang pun yang bisa menemaninya bermain. Dia sangat kesepian. Semua ini menyebabkan di saat dia dewasa sekarang ini, Mira tanpa sadar memperlakukan semua pasangannya sebagai teman bermain yang dipaksa harus menemani dia ke mana saja.

Itulah kehebatan alam pikiran manusia yang kadang bisa menyesatkan. Anda akan mengenal lebih jauh dan merasakan pengalaman mengenal *Emotional*

Healing dan *Inner Child* yang bisa Anda praktikkan sendiri.

Mengenal Emosi yang Terjebak dalam Tubuh

Pernahkah Anda merasa tiba-tiba ingin "nangis bombay" padahal hanya karena satu kata candaan dari teman Anda? Bahkan, tidak ada apa-apa Anda sudah bisa menangis? Atau bahwa Anda sangat mudah menangis ketika menonton film, padahal Anda termasuk cowok macho yang pantang menangis sekalipun ada hal paling menyedihkan dalam hidup Anda? Bisa juga Anda merasa sangat mudah naik pitam, atau mudah menyerah, dan masalah lain yang rasanya *koq saya gampang begini begitu ya?*

Baiklah, sekarang mari kita membahasnya satu per satu. *Insya Allah* saya bisa menerangkan dengan lebih sederhana untuk Anda.

Terkadang, kita tidak pernah tahu atau tahu tapi pura-pura tidak tahu, bahwa dalam diri kita terdapat satu emosi yang masih tersimpan jauh di dalam sana, yang belum tersalurkan ke luar. Apa pun itu, maka dia